

Vitamines en hoe ze werken eenvoudige uitleg



Vitamines zijn chemische verbindingen die onmisbaar zijn voor het lichaam. Vitaminen zijn naast de essentiële aminozuren en vetzuren noodzakelijke bestanddelen van ons voedsel. Ze spelen een rol bij de groei, het herstel en het goed functioneren van het lichaam. En zorgen voor een goede gezondheid. Vitamines komen van nature voor in onze voeding en is daarmee ook de beste toeleverancier. Het lichaam maakt ze niet of onvoldoende zelf aan. Vitamines die we wel zelf aan kunnen maken zijn vitamine K door darmbacteriën, vitamine D in de huid onder invloed van zonlicht.

Waar komen vitamines vandaan?

Vitamines worden in planten en dieren gevormd. Dus buiten de paar die we zelf aan kunnen maken zijn we afhankelijk van goede en gezonde voeding. Ik zelf eet daarom zo veel mogelijk mijn groeten biologisch en als het even kan uit mijn eigen [groentetuin](#).

Er zijn 13 verschillende vitamines

Waarvan 4 oplosbaar in vet en 9 in water. De vitamines die in vet oplossen zijn vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. De vitamines die in water oplossen zijn vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 (foliumzuur) en B12 en vitamine C.

Ik heb zelf, in de tijd dat ik veel aan hardlopen deed, ook multivitaminen geslikt en had het gevoel dat deze goed hielpen. Ik pakte dan wel altijd de natuurlijke varianten. Die zoveel mogelijk uit natuurlijke bronnen zijn gehaald en gecombineerd met hulpstoffen het beste opneembaar zijn.

Maar ik denk over het algemeen dat je je vitaminen uit verse biologische groenten en fruit moet

halen. Ik eet zelf al 15 jaar geen vlees en denk dat dit ook niet noodzakelijk is. Al is het zo dat sommige beweren dat bepaalde vitamines alleen uit dierlijk materiaal afkomstig is.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding